

HARVEST of the MONTH TOMATES



La Cosecha del Mes promueve mensualmente un producto diferente cultivado en las granjas locales de MA en las cafeterías de las escuelas de todo el estado. Para obtener más información visite: massfarmtoschool.org/hotm

¡Los tomates frescos son una deliciosa golosina en esta época del año! Para disfrutar del mejor sabor, escoge los tomates después de que hayan madurado (se hayan puesto rojos)

Ideas saludables para el consumo

Salsa: prepara una salsa con tomates cortados en trozos, cebolla roja picada, un jalapeño sin semillas picado y un chorrito de zumo de limón.

Tomates rellenos: corta los tomates en rebanadas por la mitad y quítales las semillas. Rellénalo con arroz integral cocido, maíz, ajo picado, sal y pimienta. Espolvorea con el queso que más te guste y ásallo durante unos 3 a 5 minutos hasta que el queso se derrita.

Tomates asados: mezcla los tomates enteros o en rodajas con aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta. Hornea a 450 ° F durante 10 a 20 minutos.

Dónde encontrar tomates de la región

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Club del Libro de la Cosecha del Mes

Gr. K-5: Strega Nona & Her Tomatoes (Strega Nona y sus tomates) por Tomie de Paola

Gr. 6-8: Seedfolks de Paul Fleishman

Gr. 9-12: The Color of Food: Stories of Race, Resilience, and Farming (El color de la comida: historias de raza, resiliencia y agricultura) por Natasha Bowen

Datos curiosos

- Los tomates provienen de Perú. Su nombre azteca significa "objeto redondeado con ombligo".
- En EE. UU. las personas consumen 20 libras de tomates al año.
- En Massachusetts, más de 500 granjas producen 6,5 millones de libras de tomates anualmente.

Actividad en el hogar

Prueba de sabor del tomate y actividad de conteo de semillas

1. Reúne de 2 a 3 tipos diferentes de tomates (pequeños, medianos, grandes o de diferentes colores).
2. Adivina cuántas semillas hay en cada tomate.
3. Corta los tomates, quítales las semillas y cuéntalos.
4. Compara las suposiciones con el conteo verdadero de las semillas.
5. Prueba cada tipo de tomate y habla sobre las diferencias de sabor, color y tamaño. ¿Cuál fue tu favorito?

Adaptación de Green Mountain Farm to School



Consejos para la compra de tomates

- Asegúrate de que los tomates estén firmes y suaves.
- Guarda los tomates a temperatura ambiente, alejados de la luz directa del sol.
- Compra tomates cuando estén en temporada. ¡Cuestan menos y saben mejor!



MASSACHUSETTS



MASSACHUSETTS DEPARTMENT
OF AGRICULTURAL RESOURCES

Agradecemos a Blue Cross Blue Shield de Massachusetts y al Departamento de Recursos Agrícolas de Massachusetts por contribuir a hacer realidad la Cosecha del Mes.

Avance de octubre: ¡Peras!